



# Roadbook Compétiteurs 2022



NICKAS VIENNE

# Présentation

## Un roadbook ? A quoi ça sert ?

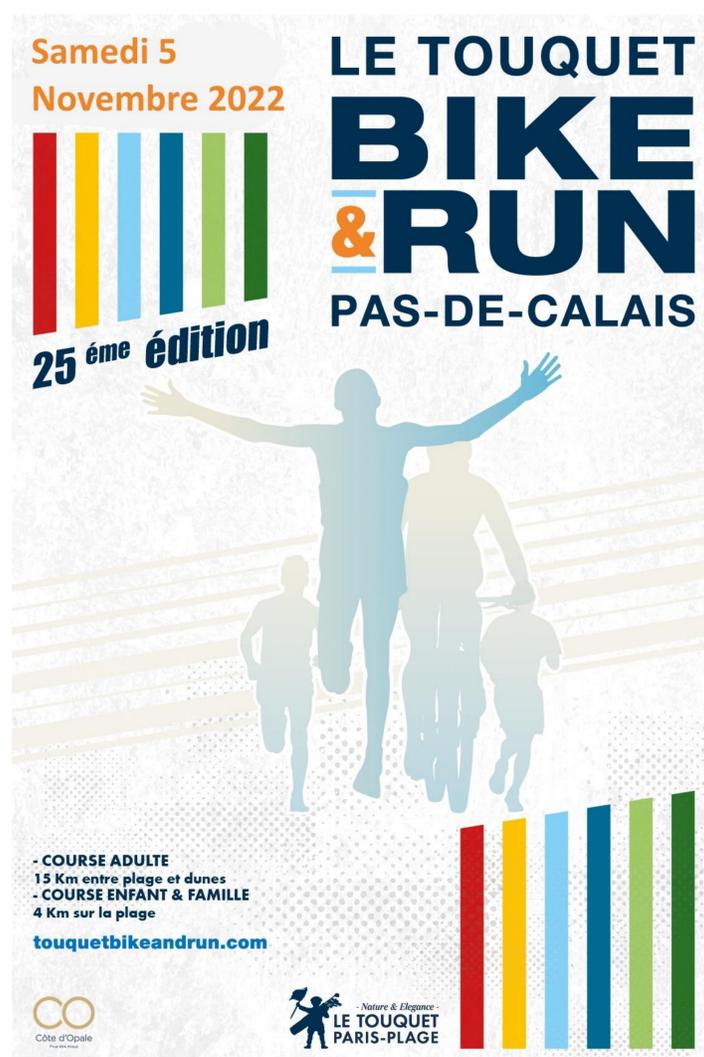
Un road book est un outil essentiel au coureur ou bien même au spectateur !

Avec lui, vous disposez des informations nécessaires, celles que vous connaissez certainement déjà mais aussi celles que nous venons d'actualiser (problème météorologique, changement d'itinéraire de parcours, danger particulier, ...).

Sans ce magnifique outil, la course devient tout de suite plus dure à suivre et puis bon... entre nous... avec ce dernier, difficile de ne pas être au courant des actualités. Si on a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile !

## Le Touquet Bike & Run 2022

Comme chaque année, Karine Baillet et toute son équipe seront à l'organisation de cette compétition qui continue d'attirer toujours plus de compétiteurs de tout âge, spécialistes ou non. En plus d'être un événement familial et convivial, le parcours s'annonce technique et physique dans un cadre naturel et exceptionnel.



# Programme

## Samedi 05 novembre

### Retrait de dossards :

12h00 à 15h00 - Pour toutes les courses (ADO, FAMILLE et OPEN) à la Salle Baxcoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

### Course :

14h45 - Briefing de la course ADO, FAMILLE au podium - front de mer sur le parking de l'Aqualud

15h00 - Départ de la course ADO, FAMILLE sur la plage à côté de l'Aqualud

15h45 - Briefing de la course OPEN au podium - front de mer sur le parking de l'Aqualud

16h00 - Départ de la course OPEN sur la plage à côté de l'Aqualud

### Remise des prix :

17h30 - Remise des prix la Salle Baxcoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

## Salle Bascoulergue



PARKING

(ATTENTION PARKING PAYANT EN FRONT DE MER  
ET AUX ABORDS DE LA SALLE)



INFORMATIONS



REMISE DES DOSSARDS ET DES PRIX



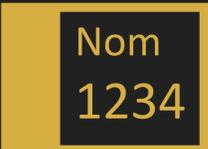
WC/DOUCHE/VESTIAIRES

# Retrait de dossard

## Processus

- 1 SALLE BASCOULERGUE** - Ouverture retrait des dossards de 12h00 à 15h00 à la Salle Baxcoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet.
- 2 CERTIFICAT MÉDICAL & LICENCES** - Si vous ne nous avez pas encore fourni votre certificat médical, c'est le moment de le sortir ! Pour rappel, doit apparaitre sur le certificat triathlon en compétition ou course à pieds + pratique du vélo en compétition ou run&bike en compétition. Les licences FFTri, FSCS, FSGT, UFOLEP (avec la mention triathlon), UNSS et UGSEL ont également valeur de certificat médical. Le certificat médical doit être daté de moins d'un an. **La licence FFA ou certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pieds seuls ne sont pas recevables.**
- 3 RETIRER SON DOSSARD** - Venez vous présenter au retrait de dossard. Une fois l'ensemble des informations vérifiées (détails personnels, certificat médical, paiement) nous vous remettrons vos dossards/épingle ainsi que vos tshirts. Une tierce personne peut également vous représenter et retirer votre dossard.
- 4 RAPPEL DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE** - Il n'y aura pas de ravitaillements le long du parcours (seulement à la fin), prévoyez donc une **réserve d'eau**. **Les VTT à assistance électrique** sont strictement interdits.

### PACK DE DÉPART

- 5**  **DOSSARD**  **ÉPINGLES**  **TSHIRT OU AUTRE SELON LA COURSE**

# Ravitaillement

## Qu'est-ce qu'on mange ?

Liquides - Jus de fruits, Coca-Cola, Eau

Sucré - Quatre Quarts, Pain d'épices, Pâtes de fruits, Chocolat, Abricots et Raisins secs

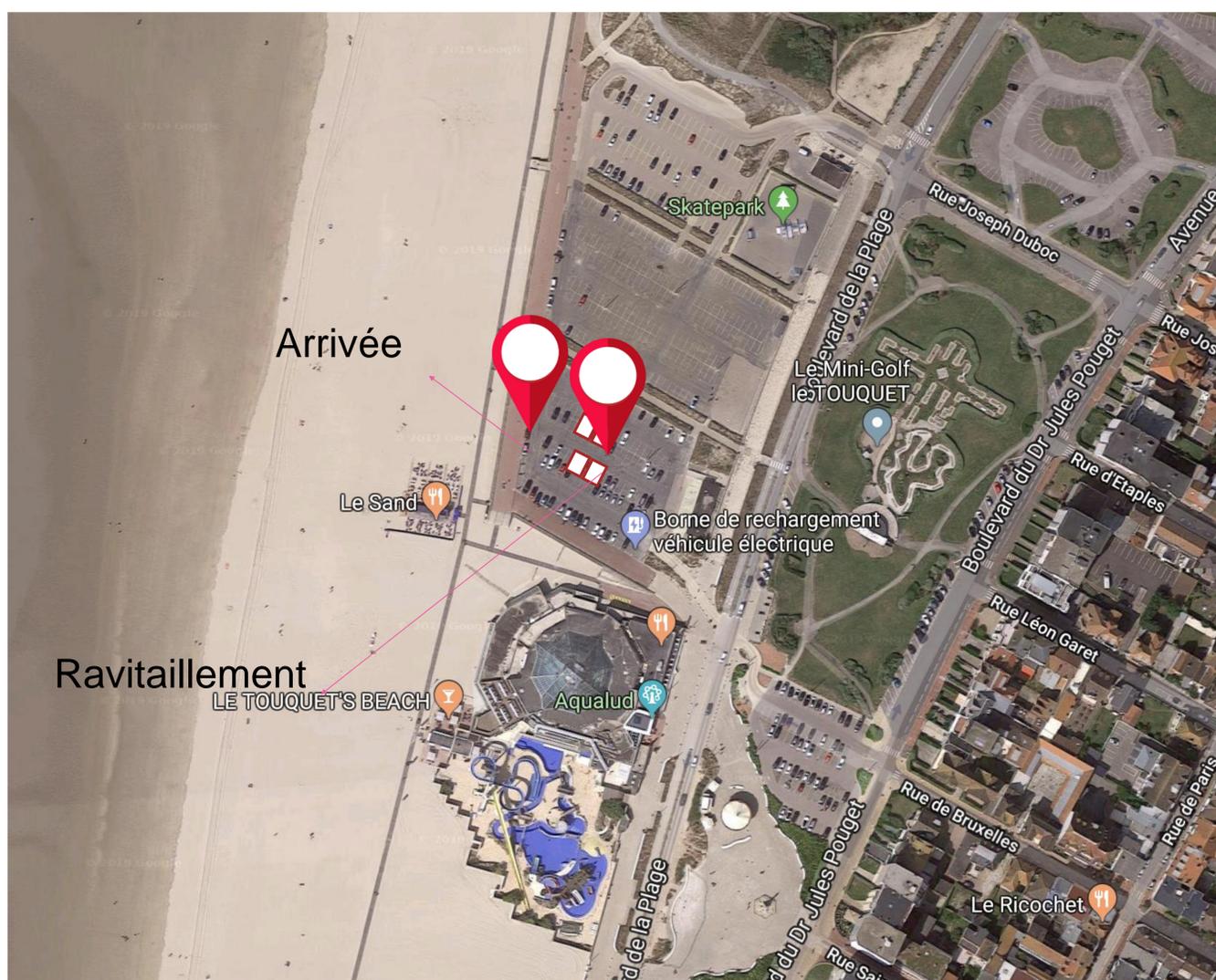
Salé - Chips, Cacahuètes

Fruits – Orange, banane

## Emplacement

Attention pas de ravitaillement pendant la course, prévoyez en conséquence.

Ravitaillement uniquement en fin de course - Dans les chalets sur le parking à côté de l'Aqualud.



# Infos courses

## Parcours



# Règlement - informations

## Infractions entraînant une disqualification

- Gêne volontaire entre concurrents
- Départ anticipé
- Ligne de départ non respectée
- Parcours coupé
- Non respect de l'obligation d'être en couple aux postes de pointages et à l'arrivée avec le VTT
- Être à deux simultanément sur le VTT
- Aide extérieure (matériel, ravitaillement, ...)
- Dossard plié, coupé, mal positionné, illisible ou sponsor illisible
- Non port du casque (jugulaire serrée) pour les 2 équipiers
- Accompagnement par un tiers extérieur à la course
- Entente cordiale au détriment d'un tiers
- Attitude outrancière envers un arbitre et/ou insulte ou menace
- Utilisation d'un VTT électrique

## Règlement

**Article 1 : Organisation** : Le Touquet Bike and run 2022 est organisé par l'association Touquet Raid, 62520 Le Touquet affiliée à la Fédération Française de Triathlon. Il se composera d'une course adulte ainsi qu'une course ado. Il se déroulera sur la plage du Touquet le samedi 05 novembre 2022 de 12h à 18h. Il est ouvert aux non licenciés et aux licenciés FFTRI.

**Article 2 : Assistance** : Sauf en cas de situation de danger imminent, l'assistance pour une équipe lors de l'épreuve est interdite et entraînera sa mise hors course. La notion de situation de danger imminent s'appréciera au cas par cas par la Direction et notamment en cas de risque d'atteinte à l'intégrité physique des personnes.

**Article 3 : Certificat d'absence de contre-indication et licences** : Les licenciés devront envoyer la copie de leur licence et la présenter le jour de l'épreuve. Les non-licenciés devront envoyer la copie du certificat d'absence de Contre-Indication à la pratique sportive du bike&run en compétition de moins d'un an. Les mineurs devront joindre une autorisation parentale.

**Article 3 : Matériel** : le casque à coque rigide est obligatoire pour les deux concurrents. Matériel interdit : VTT à assistance électrique.

**Article 4 : Ravitaillement** Aucun ravitaillement n'est donné sur le parcours même (prévoir des bidons sur le VTT, camel bag, etc). Un ravitaillement est offert à l'arrivée.

**Article 5 : Assurance** L'organisation ne sera pas responsable de tout vol ou perte d'objet lors de l'épreuve. Chaque concurrent est informé de son intérêt à être assuré en individuelle accident pour ses propres dommages corporels. Les concurrents s'engagent sur le raid en toute connaissance de cause. Tous les concurrents devront obligatoirement assister au briefing et respecter les consignes de course. Chaque participant est responsable de la gestion de ses propres limites de performance et s'interdit de les dépasser si cela est susceptible de nuire à sa santé. Pour les raids en équipe, chaque participant veillera aux capacités de performance de ses coéquipiers et agira en conséquence dès qu'une prise de risque anormale, pouvant mettre en danger son coéquipier, est constatée. En cas de malaise ou accident, les secours ou l'encadrement de la course, doivent être informés sans délai.

**Article 7 : Catégories récompensées** et composition des différentes équipes. Ado : Si chevauchement de catégories, c'est la catégorie de l'équipier le plus âgé qui est retenue. Féminin, mixte et masculin: poussins, pupilles, benjamins, minimes . Adulte: Féminin, mixte et masculin: Senior (1 junior/1 senior ou 1 junior/1 vétérans ou 2 seniors ou 1 senior /1 vétérans.), Jeunes (2 juniors ou 1 junior+1 cadet), Vétérans (2 vétérans)

**Article 8 : HORAIRES** à confirmer sur le site Internet : [www.touquetbikeandrun.com](http://www.touquetbikeandrun.com) / Remise des dossards à la salle Bascoulergue le samedi 05 novembre de 12h00 à 15h00 (av Quentovic). De 14h45 à 15h00 : Briefing au podium course ado, famille/ de 15h00 à 15h45 Course ado, famille (4 km) / de 15h45 à 16h00 : Briefing course adulte / de 16h00 à 18h00 : Course adulte (15 km). Remise des prix : à partir de 17h30 à la salle Bascoulergue avenue Quentovic.

**Article 9 : DROITS D'INSCRIPTIONS** : Bike and Run ado : inscription 10€ (5€ par personne). Bike and Run adulte: droits d'inscription: licenciés pratiquant FFTRI : 22€ / équipe / non licenciés : 26€ / équipe dont 4€ de licences journée / 1 licencié FFTRI + 1 non licencié : 24€ / équipe dont 2€ de licence journée. Les droits d'inscriptions restent acquis en cas de désistement. Date limite des inscriptions par correspondance le 02 Novembre 2022. Règlement par chèque bancaire à l'ordre de l'association Touquet Raid. Faire parvenir le dossier complet à : Association TOUQUET RAID / Centre d'affaires - Aéroport / 62520 Le Touquet. Inscriptions sur place majoration de 5€. Limitation à 200 équipes (sous réserve).

**Article 10 : LOT ACCUEIL** : ado, famille : 1 lot pour chaque participant des 50 premières équipes inscrites. adulte : 1 tee-shirt ou lot pour chaque participant des 150 premières équipes inscrites.

**Article 11 : UTILISATION DU DROIT À L'IMAGE** : Je suis informée que la course peut être filmée/photographiée et j'accepte de lui céder sans contrepartie mon droit à l'image.

**Article 12 : Remboursement des frais**. Toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée d'un certificat de non aptitude à la participation de la course au plus tard 10 jours avant l'épreuve. Passé ce délai, les concurrents ne pourront pas prétendre au remboursement. L'association TOUQUET RAID se réserve le droit d'annuler ou de suspendre la manifestation dès qu'un événement extérieur et imprévisible est susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des participants ou des bénévoles.

**Article 13 : Comportement**: Tout comportement déloyal, gestes d'agressivité, de violence verbale ou physique à l'encontre de toutes personnes y compris les spectateurs, d'attitude non conforme à l'esprit et l'éthique du Sport, de manifestations racistes, xénophobe, sexistes, pourra faire l'objet d'une exclusion immédiate sans appel ni compensation ni remboursement FIN

# Environnement

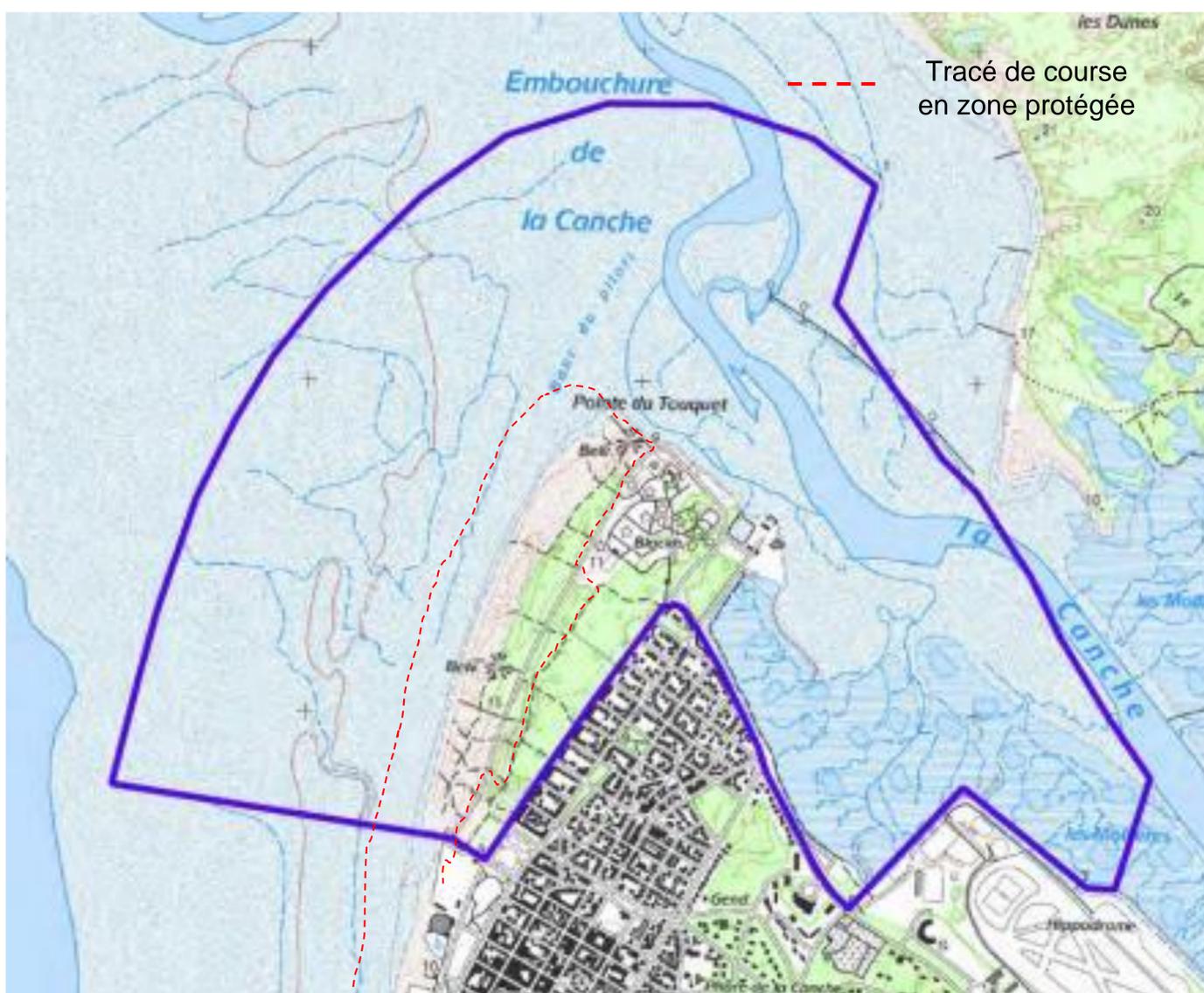
## Merci de faire attention

Lors de votre course le samedi 05 Novembre, vous évoluerez sur plusieurs zones protégées et partagées.

Ces zones sont à respecter et il n'est en aucun cas possible d'y laisser d'éventuels déchets ou encore de sortir du tracé. Des signaleurs seront présents sur le parcours pour vérifier le bon déroulement des consignes. Si celles-ci ne sont pas respectées des sanctions de mise hors course et de disqualification interviendraient.

Merci de respecter une distance de 100m des pieds de dunes sur l'ensemble de votre parcours et de ne pas courir sur les laisses de mer.

Ces informations vous seront rappelées lors du briefing.



# Environnement



## LAISSSES DE MER

**Merci de ne pas courir sur les laisses de mer qui sont le réservoir alimentaire de nombreuses espèces protégées.**



## PIEDS DE DUNES

**Merci de respecter une distanciation de 100m avec les pieds de dunes.**

### 62-SC 37 La Pointe du Touquet Le Touquet-Paris-Plage

**SITE CLASSÉ**  
Décret du 27 novembre 2001

**Contexte géographique :**  
Dunes et estuaires d'Opale  
Le Touquet-Paris-Plage : 4 495 habitants  
(Insee RCP 2010)

**Fréquentation du site :**  
Site libre d'accès et fréquenté  
Parcours aménagés : piétons, vélos, chevaux  
**Sémiotique :** Aucune, à part le balisage des cheminement doux  
**Géographie :** Commune

**Etat actuel : Bon état Général**

- Environnement : front de mer du Touquet, estuaire de la Canche et petit port à proximité

**Tendances évolutives :**

- Site naturel préservé et géré, forte fréquentation, projet de port
- Environnement : Urbanisation

**Illustrations (et mentions © Atlasier Traverset) :**

**En haut :**

- Le front de mer du Touquet
- Aménagements dans le massif dunaire

**En bas :**

- Garivelles et front boisé
- Estuaire de la Canche
- Passage vers la mer et protection du massif dunaire
- Estuaire de la Canche

Avec la disparition de nombreuses villas, remplacées par des immeubles standards, le front de mer du Touquet a malheureusement perdu sa valeur patrimoniale.

La Commission supérieure des Sites du 10 Novembre 1999 avait retenu le classement du site " pour endiguer des opérations qui auraient pour effet de dénaturer le paysage et en particulier la création d'un port de plaisance avec un programme immobilier au nord du site qui devait remplacer un camping aujourd'hui désaffecté ".

Le site a fait l'objet d'une étude paysagère et d'un plan de gestion en 2009. Un nouveau plan de gestion a été mis en place par la commune en 2010. Le site s'oriente vers une diversité d'usages autour du sport et de la nature, avec nombres d'activités sportives non aménagées. La base nautique, stulée en site classé doit conserver un caractère familial.

Une partie du massif dunaire, sauf l'ancien camping municipal, est propriété du conservatoire du littoral. Traversant le site protégé, l'ancienne route de la corniche a été transformée en piste cyclable. Le massif dunaire est parcouru par un cheminement mixte piétons (stabilisé) et vélos (enrobé), séparé par un cordon d'oyats. Il permet de joindre la ville du Touquet à l'estuaire de la Canche. Des accès à la mer, ainsi que des parcours pour chevaux sont également aménagés. Côté estuaire, un parking a été installé à proximité du petit port de plaisance (véhicules et camping cars). Les marais de la Canche sont très fréquentés par les chasseurs. Sur l'estuaire, l'ancienne digue montre quelques signes d'effondrement.

**Enjeux**

- Mise en place d'une signalétique avec le logo site
- Poursuite de la gestion et de l'entretien du site naturel

Site classé Site inscrit Étapes ©IGN Scan258 ©IGN ED Parcelaire Documents non opposables du tiers 0 250

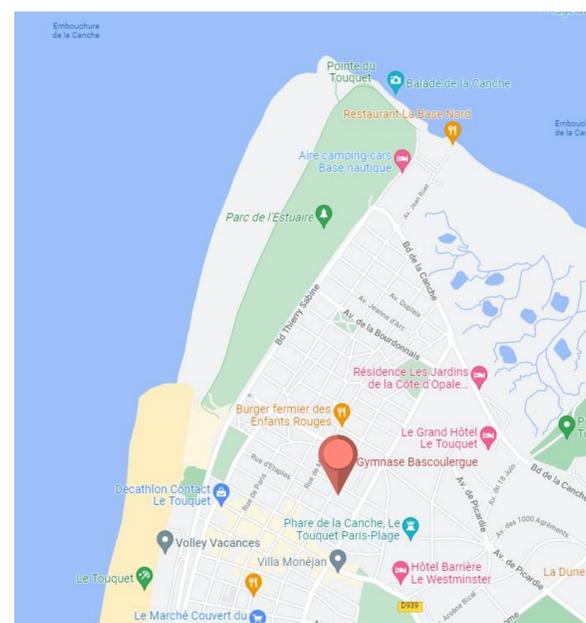
# Accès

## Retrait de dossards

12h00 à 15h00 - Samedi 05 Novembre

Où ? – Salle Bascoulergue, Avenue Quentovic,  
62520 LE TOUQUET

Coordonnées GPS - 50°31'32.7"N 1°35'18.9"E



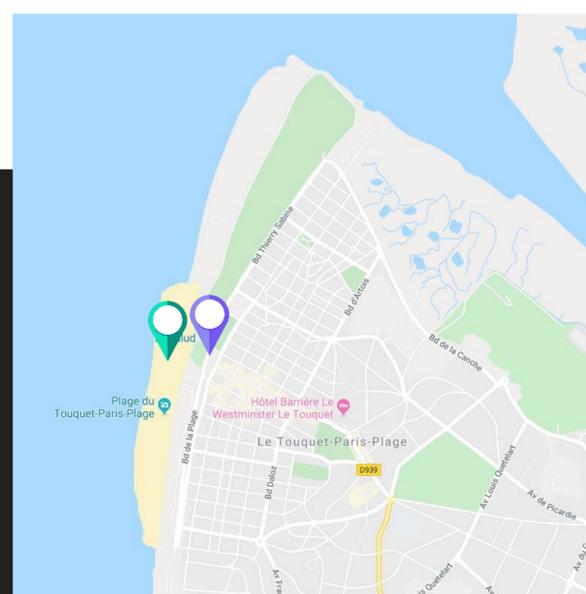
## Briefing / Départ

14h45 - Briefing ADO, FAMILLE et départ dans la foulée

15h45 - Briefing OPEN et départ dans la foulée

Où ? – Sur le podium Parking Aqualud, Boulevard Thierry Sabine,  
62520 Le Touquet-Paris-Plage

Coordonnées GPS - 50°31'34.4"N 1°34'51.8"E

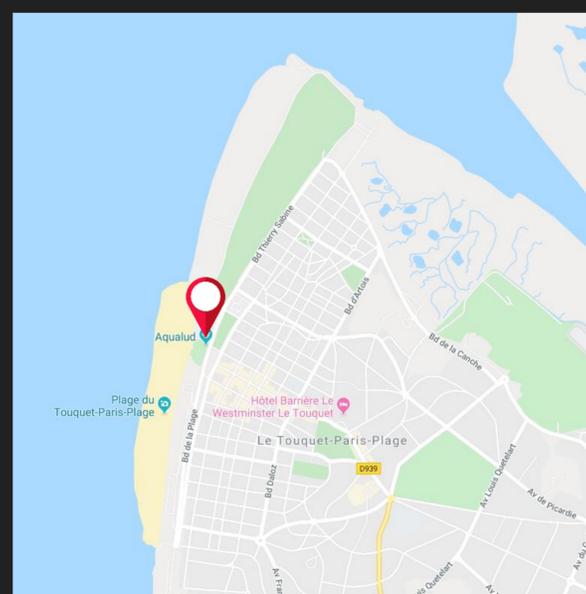


## Arrivée / Ravitaillement

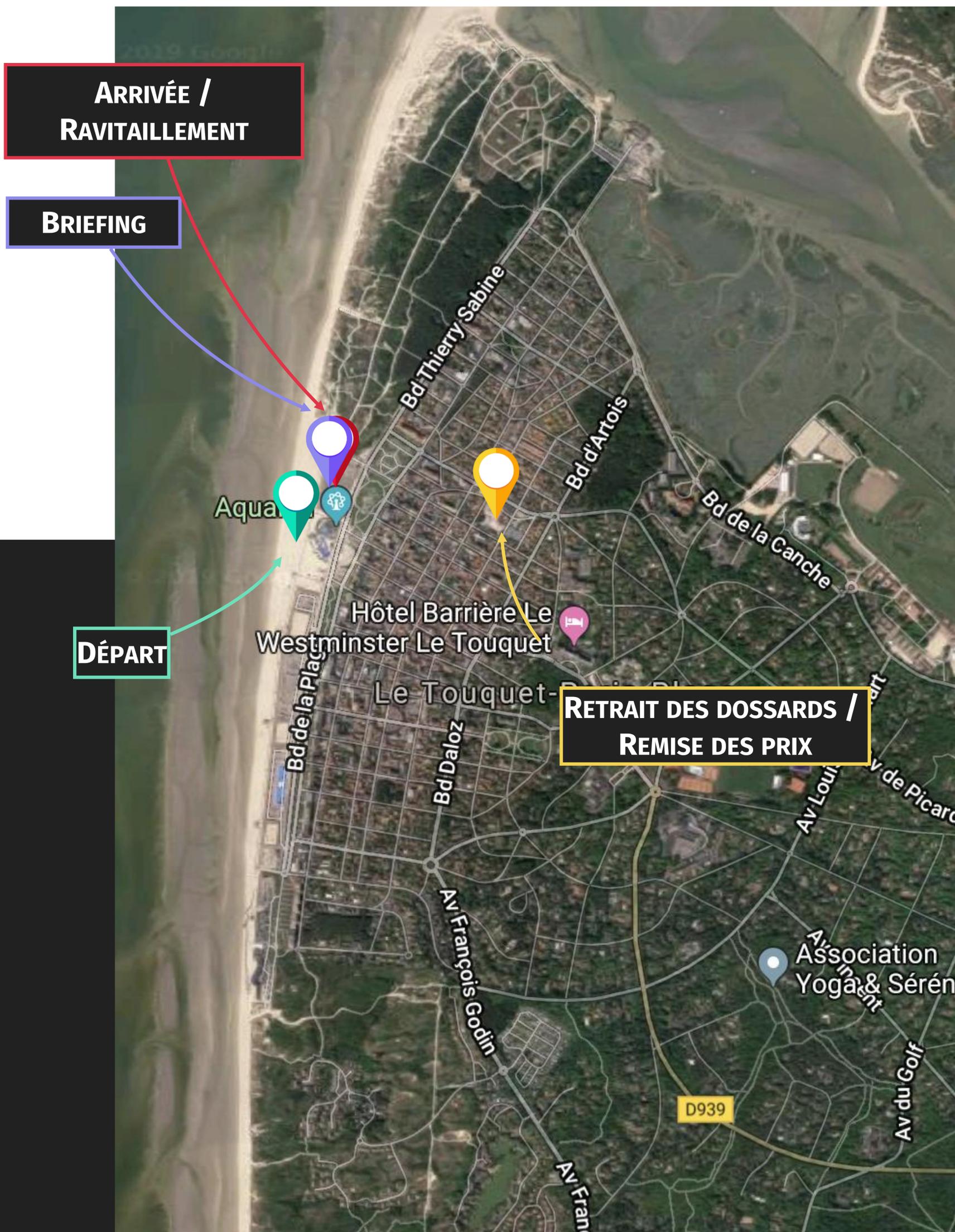
A partir de 15h45 – Samedi 05 Novembre

Où ? - Parking Aqualud, Boulevard Thierry Sabine,  
62520 Le Touquet-Paris-Plage

Coordonnées GPS - 50°31'34.4"N 1°34'51.8"E



# Accès - Plan général



# Partenaires

## PARTENAIRES PUBLICS



## PARTENAIRES PRIVES



## PARTENAIRES MEDIAS



# Nos offres Partenaires

Offres spéciales Touquet Raid Amazones  
**Bienvenue chez Sophie !**



**1 baguette Sophie OFFERTE !**



Offre valable sur présentation de ce coupon, sans obligation d'achat. Validité 30/06/2022

**1 pizza Sophie au choix 5€**



Offre valable sur présentation de ce coupon. Validité 30/06/2022



**Cucq (face à la poste)**  
1619 Av de la Libération  
03 21 09 37 97



**Cucq**  
490 Av de l'Europe  
09 77 36 69 62



**Etaples**  
1 boulevard Billiet  
03 21 84 51 03



**Le Touquet**  
111 rue de Metz  
03 21 05 10 09

**En continu de 6h30 à 20h**



   
Suivez-nous !

[www.sophie-lebreuilly.com](http://www.sophie-lebreuilly.com)

# Nos offres Partenaires

**1 BURGER OFFERT\*  
POUR L'ACHAT D'UN MENU  
POUR TOUS LES PARTICIPANTS  
DU TOUQUET BIKE&RUN**



**Non, vous ne voyez pas double.**

Berck : RCS BOULOGNE-SUR-MER 818 789 794 - Boulogne Saint-Martin : RCS BOULOGNE-SUR-MER 818 919 243

\*Burger identique à celui du menu acheté sur présentation du dossard de participation au Touquet Bike&Run. Offre valable jusqu'au 31/12/2022 dans les Burger King® de Berck/mer, Boulogne Saint Martin, Mers-les-Bains, Abbeville, Amiens Nord, Amiens Sud et Amiens Centre ville. Non cumulable avec d'autres offres en cours. Aux bornes, choisir paiement en caisse pour appliquer la promotion.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.com](http://www.mangerbouger.com)

**BURGER KING® BERCK/MER, BOULOGNE SAINT MARTIN, MERS-LES-BAINS, ABBEVILLE,  
AMIENS NORD, AMIENS SUD ET AMIENS CENTRE VILLE**

**RDV le 29 Janvier 2023**  
**au Touquet**

# **TRAIL D2B**



**29 JANVIER 2023**  
**TRAILDES2BAIES.FR**



**20**  
**23**

**MARATHON DES PLAGES 42.5KM**  
**TRAIL D2B 21KM**  
**TRAIL COURT 11KM**  
**TRAIL ADO 4KM**

# Contacts

## Une question ?

Avant / pendant / après - Que vous ayez une question, un doute ou juste envie de partager une information avec nous, vous pouvez nous joindre par téléphone, email ou via les réseaux sociaux.



ASSOCIATION TOUQUET RAID  
CENTRE D'AFFAIRES DU TOUQUET  
62520 LE TOUQUET



[CONTACT@TOUQUETRAID.COM](mailto:CONTACT@TOUQUETRAID.COM)



HELENE  
06 24 14 32 56

## Sur les réseaux sociaux



TOUQUET BIKE&RUN



#TOUQUETBIKE&RUN

Le numéro à retenir  
06 24 14 32 56